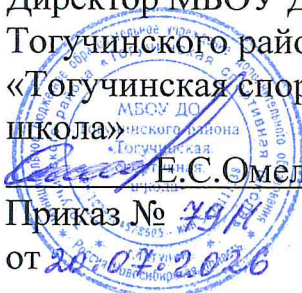


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 49/1
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

по этапам спортивной подготовки УТЭ-2 (СС) и УТЭ -5(СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2-го года
обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5-го года
обучения – 1 год.

Тренер – преподаватель:
Омельченко Евгений Сергеевич,
высшая квалификационная категория.
Инструктор по физической культуре:
Кириянов Максим Вячеславович.

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 11-17 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

УТЭ 2-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2раза по 3ч.)

УТЭ 5-го года обучения – 728 часов (14 ч. в неделю: 4 раза по 3 ч.; 1раз по 2ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель УТЭ-2: совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня специальной физической подготовленности для успешного выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Задачи УТЭ-2:

Предметные:

- отработать «коронные» приемы в условиях дефицита времени;
- развивать способность к тактическому мышлению в схватке;
- повысить уровень силовой выносливости.

Метапредметные:

- формировать навыки самостоятельного анализа своих выступлений (видеоанализ);
- развивать умения переключаться между режимами интенсивной нагрузки и восстановления.

Личностные:

- воспитывать спортивное честолюбие, дисциплинированность и ответственность за результат;
- развивать навыки самоконтроля в стрессовых ситуациях.

Планируемые результаты УТЭ-2

Предметные:

- стабильное выполняют технический арсенал в соревновательных условиях;
- выполняют нормативы ОФП и СФП на уровне требований этапа.

Метапредметные:

- умеют выстраивать тактический план на конкретного соперника;
- проявляют способность к саморегуляции эмоционального состояния перед стартом.

Личностные:

- сформирована установка на достижение высоких спортивных результатов;
- демонстрируют осознанное отношение к режиму тренировок и восстановления.

Цель УТЭ-5: достижение пиковых спортивных результатов, подготовка к участию в соревнованиях высокого уровня (первенства страны, международные старты) и формирование индивидуального стиля борьбы.

Задачи УТЭ-5:

Предметные:

- индивидуализировать технико-тактическую подготовку;

- совершенствовать вариативность атакующих и контратакующих действий;
- научить поддерживать высокий уровень функциональной готовности.

Метапредметные:

- развивать навыки стратегического планирования спортивной карьеры;
- обучить эффективности взаимодействия с тренерским штабом и медицинским персоналом.

Личностные:

- формировать профессиональную этику дзюдоиста;
- развивать лидерские качества и психологическую устойчивость к неудачам;
- воспитывать уважение к сопернику и принципам «честной игры».

Планируемые результаты:

Предметные:

- наличие индивидуальной «манеры» борьбы;
- успешно выполняют нормативы, соответствующие уровню кандидатов в сборные команды;
- показывают стабильность результатов на соревнованиях высокого уровня.

Метапредметные:

- высокий уровень рефлексии (способность объективно оценивать свои сильные и слабые стороны);
- умеют самостоятельно корректировать тренировочный процесс в рамках рекомендаций тренера.

Личностные:

- сформирована психологическая готовность к профессиональной спортивной деятельности;
- демонстрируют высокую степень ответственности за принятые решения;
- сформирована устойчивая мотивация на долгосрочный успех.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		УТЭ-2	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1.	Общая физическая подготовка	125	175
2.	Специальная физическая подготовка	94	130

3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	44
4.	Техническая подготовка	198	276
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58
6.	Инструкторская и судейская практика	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	30
Общее количество часов в год		520	728

2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение года

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в отделении «дзюдо» МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем как в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки, отводимое время	Темы занятий	Сроки проведения тестирования
Этап спортивной специализации 5 часов	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта. Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте. Тема 4. Антидопинговые правила и документы. Тема 5. Процедура тестирования обучающихся. Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил. Тема 7. Правила безопасности обучающихся.	Февраль, ноябрь

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Программный материал для УТЭ– 2 включает виды спортивной подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже свыпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25 кг).

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-30% тах кол-во раз.

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера для развития специальных физических качеств:

сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, ползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног;

выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин;

гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост;

быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту;

ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке;

- для освоения броска с упором стопы в живот – передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны;

- для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину вправо и влево с закрытием «замка» ногами;

- отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учиками:

- учиками в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону);

- учиками с подбивом партнера;

- учиками в движении (комбинации приемов);

- учиками в движении (контрприемы);

- учиками с резиновым амортизатором;

- учиками в нэ-вадза (переходы к осаэкоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки. **Техника бросков** (НАГЭ-ВАДЗА).

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТА-ХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером.

Стойки: особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.

Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

Борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори – освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть, Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

- комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
- реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

– цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Поединки. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

- ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности:

- для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника;
- для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;
- для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц;
- для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий;
- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

а. Программный материал для УТЭ-5 включает виды спортивной подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными

мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц;

ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10 м. Плавание различными способами;

быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон;

сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга;

выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера для развития специальных физических качеств:

– скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с;

– повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) продолжительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин;

– повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин;

– координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными

бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;

– повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

– отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер;

– для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

– учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног;

– Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.);

– учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д. в разных скоростных режимах).

Якусоку кейко (отработка техники по заданию).Рандори.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Учебно-тренировочная группа (2-3 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри; СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения). Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-

НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)* Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ – удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами; САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером:

- совершенствование персонального стиля борьбы;
- односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты;
- контратаки в борьбе лежа;
- сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);
- оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка;
- построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели;
- подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Поединки: на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с учетом действий соперника).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Календарный учебный график 2026 – 2027 учебный год
Учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТЭ-2)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ ТСШ №3 Зал борьбы	Беседа
2.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Футбол	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
3.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски: захватом бедра снаружи. Подвижные игры с мячом	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
4.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
5.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Предварительный, основной, ответный. Броски. Через бедро. Спортивные игры: футбол	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

6.				Групповая	2	Физическая культура – важное средство укрепления здоровья. Гигиена. Морально-волевой облик спортсмена	МБОУ ТСШ №3	Беседа
7.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
8.				Групповая	3	Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
9.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на формирование осанки. Лазание, перелезание. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
10.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника дзюдо.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
11.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
12.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

						приёмов стоя и лёжа.		
13.				Групповая	2	Промежуточная аттестация, входное тестирование	МБОУ ТСШ №3	Тестирование
14.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
15.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
16.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
17.				Групповая	2	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
18.				Групповая	2	Дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
19.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
20.				Групповая	3	Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
21.				Групповая	2	Разминка. Удержания. Болевые приемы, переворачивания. Борьба в партере.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
22.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

						упражнения. Подвижные игры.		
23.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
24.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
25.				Групповая	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Характеристика спортивной тренировки. Физическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Беседа
26.				Групповая	2	Разминка. Психологическая подготовка. Техника Дзюдо. Броски: боковая подсечка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
27.				Групповая	3	Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
28.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
29.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

30.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
31.				Групповая	3	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
32.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
33.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
34.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
35.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
36.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
37.				Групповая	2	Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
38.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
39.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

40.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
41.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
42.				Групповая	2	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
43.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
44.				Групповая	3	Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
45.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
46.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
47.				Групповая	3	Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
48.				Групповая	3	СФП. Броски. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
49.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

50.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
51.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
52.				Групповая	3	Разминка. Строевые упражнения. Подходы.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
53.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
54.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
55.				Групповая	3	Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
56.				Групповая	3	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
57.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
58.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приемов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
59.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
60.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
61.				Групповая	2	Разминка. Броски. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

62.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
63.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
64.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
65.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
66.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
67.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
68.				Групповая	3	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
69.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

70.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
71.				Групповая	3	Разминка. Броски. Захваты, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
72.				Групповая	3	Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
73.				Групповая	2	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
74.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
75.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
76.				Групповая	3	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
77.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
78.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
79.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 2000м. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

80.				Групповая	3	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
81.				Групповая	2	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
82.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
83.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
84.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
85.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
86.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
87.				Групповая	3	Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
88.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

89.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
90.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
91.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
92.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
93.				Групповая	2	Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
94.				Групповая	2	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
95.				Групповая	3	Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
96.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
97.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
98.				Групповая	2	Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
99.				Групповая	3	Промежуточная аттестация ОФП	МБОУ ТСШ №3	Тестирование
100.				Групповая	3	Промежуточная аттестация СФП	МБОУ ТСШ №3	Тестирование

101.				Групповая	2	Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
102.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения. Болевые, удержания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
103.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
104.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. Разминка. Болевые, удержания, переворачивания, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
107.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
108.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
109.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
110.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

111.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
112.				Групповая	3	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
113.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
114.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
115.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
116.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, захваты броски, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
117.				Групповая	2	Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
118.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
119.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

120.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
121.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
122.				Групповая	2	СФП. Разминка. Болевые удержание, переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
123.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
124.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
125.				Групповая	2	Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
126.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
127.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
128.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
129.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
130.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

131.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
132.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
133.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
134.				Групповая	2	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
135.				Групповая	3	Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
136.				Групповая	3	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
137.				Групповая	2	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
138.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
139.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
140.				Групповая	3	Разминка. Проведение приёма, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
141.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
142.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
143.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

144.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
145.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
146.				Групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
147.				Групповая	3	Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
148.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
149.				Групповая	2	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
150.				Групповая	2	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
151.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые, переворачивание, удержание. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
152.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
153.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

154.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
155.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
156.				Групповая	3	Удержание, переворачивания, болевые.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
157.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
158.				Групповая	2	Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
159.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
160.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
161.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
162.				Групповая	2	Разминка. Броски. Борьба в стойке.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
163.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
164.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

165.				Групповая	2	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
166.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
167.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	МБОУ ТСШ №3	Тестирование
168.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	МБОУ ТСШ №3	Тестирование
169.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
170.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
171.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
172.				Групповая	3	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
173.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
174.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
175.				Групповая	3	Разминка. Проведение приема зацеп голенью. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
176.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

177.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Бег 1000м на время. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
178.				Групповая	2	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
179.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
180.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
181.				Групповая	2	Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
182.				Групповая	2	Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
183.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
184.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке (акцент делается на детализацию приемов и развитие специальных качеств)

185.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Передняя подножка: акцент на руки и дистанцию	По выбору обучающегося	Самоконтроль
186.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Партер Удержания: переходы и контроль	По выбору обучающегося	Самоконтроль
187.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика Работа над захватом: навязывание и нейтрализация	По выбору обучающегося	Самоконтроль
188.				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП Сила хвата и мышцы кора	По выбору обучающегося	Самоконтроль
189.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника Задняя подножка: постановка ноги и кузуси	По выбору обучающегося	Самоконтроль
190.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Партер Болевые на локоть: техника из разных положений	По выбору обучающегося	Самоконтроль
191.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика Ложные атаки как подготовка к броску	По выбору обучающегося	Самоконтроль
192.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика Ложные атаки как подготовка к броску	По выбору обучающегося	Самоконтроль
193.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП Взрывная сила ног и прыжковая подготовка	По выбору обучающегося	Самоконтроль
194.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника Броски через спину (классика и с колен)	По выбору обучающегося	Самоконтроль
195.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Партер Удушающие приемы: контроль и приложение усилия	По выбору обучающегося	Самоконтроль
196.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Контрприемы: защита и мгновенная контратака	По выбору обучающегося	Самоконтроль
197.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП Скоростно-силовая выносливость (круговая)	По выбору обучающегося	Самоконтроль
198.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника Боковые подсечки: тайминг и работа стопой	По выбору обучающегося	Самоконтроль

199.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Перевороты: «раскрытие» глухой обороны	По выбору обучающегося	Самоконтроль
200.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Перевороты: «раскрытие» глухой обороны	По выбору обучающегося	Самоконтроль
201.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП Гибкость, мобильность и стабильность корпуса	По выбору обучающегося	Самоконтроль
202.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника Подхваты: амплитуда и положение корпуса	По выбору обучающегося	Самоконтроль
203.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Партер Защита в партере: уходы и контратаки	По выбору обучающегося	Самоконтроль
204.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тайм-менеджмент: удержание преимущества в счете	По выбору обучающегося	Самоконтроль
205.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП Интенсивная работа (имитация схватки)	По выбору обучающегося	Самоконтроль
206.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника Броски с захватом за пояс/спину: взрывное усилие	По выбору обучающегося	Самоконтроль
207.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Партер Комбинированная работа: бросок + переход	По выбору обучающегося	Самоконтроль
208.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Анализ видеозаписей и работа над ошибками Контрольная тренировка	По выбору обучающегося	Самоконтроль
				Всего	520 ч			

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТЭ-5)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	---------------	--------------	------------------	----------------

1.				Групповая	2	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ ТСПШ №3	Беседа
2.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Футбол СФП.	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
3.				Групповая	3	Разминка. Броски: захватом бедра снаружи. Подвижные игры с мячом	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
4.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях.	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
5.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Предварительный, основной, ответный. Броски. Через бедро. Спортивные игры: футбол	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
6.				Групповая	2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития спорта в борьбе.	МБОУ ТСПШ №3	Беседа
7.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
8.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
9.				Групповая	3	Оборудование и инвентарь. Морально-волевой облик спортсмена	МБОУ ТСПШ №3	Беседа
10.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение
11.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСПШ №3	Наблюдение

12.				Групповая	3	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
13.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
14.				Групповая	3	Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
15.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на формирование осанки. Лазание, перелезание. Упражнения со скакалкой.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
16.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника дзюдо.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
17.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
18.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
19.				Групповая	3	Контрольные упражнения ОФП	МБОУ ТСШ №3	Тестирование. Контрольные нормативы.
20.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
21.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
22.				Групповая	3	Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
23.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
24.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

25.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение.
26.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
27.				Групповая	3	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
28.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
29.				Групповая	3	Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
30.				Групповая	3	СФП. Броски. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
31.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
32.				Групповая	3	Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
33.				Групповая	3	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
34.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
35.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
36.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение.
37.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

38.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
39.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
40.				Групповая	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	МБОУ ТСШ №3	Беседа
41.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
42.				Групповая	3	Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
43.				Групповая	3	Разминка. Удержания. Болевые приемы, переворачивания. Борьба в партере.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
44.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
45.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
46.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
47.				Групповая	3	Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Морально волевой облик спортсмена.	МБОУ ТСШ №3	Беседа
48.				Групповая	3	Разминка. Психологическая подготовка. Техника Дзюдо. Броски: боковая подсечка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
49.				Групповая	3	Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

50.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
51.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
52.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
53.				Групповая	3	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
54.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 5000м. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
55.				Групповая	3	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
56.				Групповая	2	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
57.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
58.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
59.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
60.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
61.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
62.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
63.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 5000м. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
64.				Групповая	3	Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

65.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
66.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
67.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
68.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
69.				Групповая	3	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
70.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
71.				Групповая	2	Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
72.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
73.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
74.				Групповая	3	Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
75.				Групповая	3	СФП. Броски. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
76.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
77.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
78.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

79.				Групповая	3	Разминка. Строевые упражнения. Подходы.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
80.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
81.				Групповая	2	Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
82.				Групповая	3	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
83.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
84.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
85.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
86.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
87.				Групповая	3	Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
88.				Групповая	3	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
89.				Групповая	3	Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
90.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
91.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

92.				Групповая	3	Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
93.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
94.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 2000м. Акробатические упражнения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
95.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
96.				Групповая	2	Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
97.				Групповая	3	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
98.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
99..				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приемов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
100.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
101.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
102.				Групповая	3	Разминка. Броски. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
103.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
104.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
105.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

						Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.		
106.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
107.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
108.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
109.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
110.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые удержание, переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
111.				Групповая	2	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
112.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
113.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Тестирование. Контрольные нормативы.
114.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
115.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
116.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
117.				Групповая	3	Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

118.				Групповая	3	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
119.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
120.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые, переворачивание, удержание. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
121.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования	МБОУ ТСШ №3	Тестирование. Контрольные нормативы.
122.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
123.				Групповая	3	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
124.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
125.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
126.				Групповая	2	Разминка. Броски. Захваты, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
127.				Групповая	3	Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
128.				Групповая	3	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
129.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
130.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

131.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
132.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
133.				Групповая	3	Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
134.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
135.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
136.				Групповая	2	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
137.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
138.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 2000м. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
139.				Групповая	3	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
140.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
141.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
142.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
143.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

144.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
145.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Испытания, приближенные к соревновательным
146.				Групповая	2	Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
147.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
148.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Испытания, приближенные к соревновательным
149.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
150.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
151.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
152.				Групповая	3	Броски. Передвижения, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
153.				Групповая	3	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
154.				Групповая	3	Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
155.				Групповая	3	Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
156.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

157.				Групповая	3	Удержание, переворачивания, болевые.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
158.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
159.				Групповая	3	Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
160.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
161.				Групповая	2	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
162.				Групповая	3	Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
163.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
164.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
165.				Групповая	3	Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
166.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения. Болевые, удержания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
167.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
168.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
169.				Групповая	3	СФП. Разминка. Болевые, удержания, переворачивания, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
170.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

171.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Тестирование
172.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
173.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
174.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
175.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
176.				Групповая	2	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
177.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
178.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
179.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
180.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, захваты броски, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
181.				Групповая	2	Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
182.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
183.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
184.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

185.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
186.				Групповая	2	СФП. Разминка. Болевые удержание, переворачивания. Борьба	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
187.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
188.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
189.				Групповая	3	Разминка. Упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
190.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
191.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
192.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
193.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
194.				Групповая	3	СФП. Разминка. Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
195.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
196.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
197.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
198.				Групповая	3	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
199.				Групповая	3	Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

200.				Групповая	3	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
201.				Групповая	2	Удержания, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
202.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Тестирование. Контрольные нормативы.
203.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 1000м на время. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
204.				Групповая	3	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
205.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
206.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
207.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
208.				Групповая	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ ТСШ №3	Тестирование. Контрольные нормативы.
209.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
210.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
211.				Групповая	2	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
212.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

213.				Групповая	3	Разминка. Броски. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
214.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
215.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
216.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
217.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
218.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
219.				Групповая	3	Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
220.				Групповая	3	. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
221.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
222.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
223.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
224.				Групповая	3	Разминка. Проведение приёма, захваты.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
225.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
226.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение

227.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка, передвижения.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
228.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
229.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
230.				Групповая	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	МБОУ ТСШ №3	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке (акцент на тактическую гибкость, психологическую устойчивость и устранение индивидуальных «слабых мест»)								
231				Индивидуальная, самостоятельная	2	Анализ и отработка «коронного» приема: детальная проработка техники с акцентом на скорость и неожиданность.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
232				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа над ошибками: разбор видеозаписей своих выступлений и отработка слабых элементов.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
233				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика ведения боя/игры в условиях дефицита времени: моделирование ситуаций, когда нужно отыграть за 30-60 секунд.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
234				Индивидуальная, самостоятельная	3	Вариативность атак: отработка связок из 3-4 приемов с разными вариантами завершения.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
235				Индивидуальная, самостоятельная	3	Защитные действия: совершенствование контратакующих навыков после успешной защиты.	По выбору обучающегося	Самоконтроль

236				Индивидуальная, самостоятельная	2	Работа на «неудобной» дистанции: тренировка навыков в условиях, которые вам некомфортны.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
237				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика против «неудобного» соперника: моделирование стиля игры против конкретного типа оппонента (агрессор, «выжидатель» и т.д.).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
238				Индивидуальная, самостоятельная	3	Использование ложных движений (финтов): развитие навыка дезориентации соперника.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
239				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника в условиях утомления: выполнение сложных технических элементов на фоне высокого пульса.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
240				Индивидуальная, самостоятельная	3	Специальная выносливость: интервальная работа, имитирующая соревновательный темп.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
241				Индивидуальная, самостоятельная	2	Развитие взрывной силы: плиометрика и работа с отягощениями (взрывной характер).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
242				Индивидуальная, самостоятельная	3	Скоростно-силовая выносливость: круговая тренировка с акцентом на специфические для вида спорта движения.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
243				Индивидуальная, самостоятельная	3	Гибкость и мобильность: глубокая проработка суставов и связок для предотвращения травм.	По выбору обучающегося	Самоконтроль

244				Индивидуальная, самостоятельная	3	Координация и баланс: упражнения на проприоцепцию и удержание равновесия в динамике.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
245				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая подготовка (база): работа над укреплением мышц-стабилизаторов	По выбору обучающегося	Самоконтроль
246				Индивидуальная, самостоятельная	2	Аэробная база: длительная равномерная нагрузка для улучшения	По выбору обучающегося	Самоконтроль
247				Индивидуальная, самостоятельная	3	Скоростная работа: спринты или упражнения на максимальную частоту движений.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
248				Индивидуальная, самостоятельная	3	Функциональная тренировка: работа с собственным весом, направленная на выносливость мышц.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
249				Индивидуальная, самостоятельная	3	Восстановительная тренировка: активное восстановление, растяжка, МФР (миофасциальный релиз).	По выбору обучающегося	Самоконтроль
250				Индивидуальная, самостоятельная	3	Специфическая сила: упражнения с отягощениями, имитирующие соревновательные движения.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
251				Индивидуальная, самостоятельная	2	Визуализация успеха: ментальная тренировка, проигрывание сценариев идеального выступления.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
252				Индивидуальная, самостоятельная	3	Управление предстартовым волнением: дыхательные практики и техники саморегуляции.	По выбору обучающегося	Самоконтроль

253				Индивидуальная, самостоятельная	3	Концентрация внимания: упражнения на удержание фокуса в условиях внешних помех.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
254				Индивидуальная, самостоятельная	3	Анализ соревновательной деятельности: изучение тактики топовых спортсменов в вашем виде спорта.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
255				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа с «внутренним диалогом»: настройка на позитивное мышление и уверенность.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
256				Индивидуальная, самостоятельная	2	Моделирование стрессовых ситуаций: создание искусственных препятствий во время тренировки.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
257				Индивидуальная, самостоятельная	3	Развитие оперативного мышления: принятие решений в условиях неопределенности через игровые упражнения с быстрой сменой правил.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
258				Индивидуальная, самостоятельная	3	Психологическая устойчивость к судейским решениям: отработка навыка сохранения хладнокровия при несправедливых или спорных оценках.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
259				Индивидуальная, самостоятельная	3	Развитие интуиции и «чувства соперника»: упражнения на антиципацию (предугадывание действий оппонента) через работу с партнером в режиме ограниченного обзора.	По выбору обучающегося	Самоконтроль

260				Индивидуальная, самостоятельная	3	Интегральная тренировка (симуляция соревновательного дня): комплексное занятие, включающее разминку, психологическую настройку, серию интенсивных спаррингов и последующий глубокий анализ эффективности каждого действия.	По выбору обучающегося	Самоконтроль
				Всего	728 ч.			